

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยและพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนโดยนำเสนอการสรุปการอภิปราย และข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียด ดังนี้

สรุปการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน ซึ่งเป็นการวิจัยและพัฒนาแบบ (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัย ที่เน้นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนาเริ่มตั้งแต่ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา แสวงหาแนวทางกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

การวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน
2. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และพัฒนาดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน
3. เพื่อพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน

1. การวิจัยระยะที่ 1 (R1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาสภาพปัจจุบัน

ความรู้และพฤติกรรมการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนมากมีความรู้และมีพฤติกรรมเป็นอย่างดี มีเพียง 5 ประเด็น ต่อไปนี้ที่พบว่า นักเรียนบางส่วนยังขาดความรู้และพฤติกรรมที่ดี คือ 1) ขาดสติแล้วเล่นการพนันจะทำให้เสียเงินเยอะ ขาดสติจึงอยากลองสูบบุหรี่ ขาดสติจะทำให้หนีเรียน 2) ขาดสัมปชัญญะทำให้ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ขาดสัมปชัญญะจะทำให้ซื้อขายแจกจ่ายสื้อลามก ขาดสัมปชัญญะจะทำให้ขี้ด เขียน โด่ะ แก้อี

ฝาน้ำ ทรัพย์สินส่วนรวมของโรงเรียน 3) เห็นเพื่อนสูบบุหรี่อยากจะลอง 4) พกสื่อลามก 5) หลบหนีโรงเรียน

ปัญหาและความต้องการการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน

1.1 สติสัมปชัญญะด้านความรู้หลักธรรม

1.1.1 มีปัญหาในประเด็นความรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับหลักธรรม พบว่านักเรียนส่วนมากมีความรู้เป็นอย่างดี มี 9 ประเด็น พบว่า ที่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

1.1.2 ความต้องการนักเรียนสนใจความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อให้เกิดการเจริญสติสัมปชัญญะ ในลักษณะตามแผนจัดการเรียนรู้

1.2 สติสัมปชัญญะด้านพฤติกรรม

1.2.1 มีปัญหา คือ นักเรียนส่วนหนึ่งขาดสติสัมปชัญญะ หนีเรียน หมดลิตทิ สอบบางรายวิชา สูบบุหรี่

1.2.2 ความต้องการนักเรียนสนใจจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วม และปฏิบัติตนมีสติสัมปชัญญะ มีความพยายามทำในสิ่งที่ดี มีอารมณ์ผ่อนคลาย มีความรับผิดชอบ และมีสมาธิแน่วแน่ตั้งมั่นในการเรียน

2. การวิจัยระยะที่ 2 (R2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ดังนี้

แนวทางและวิธีการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ

2.1 ด้านความรู้หลักธรรม

2.1.1 แนวทางหรือวิธีการพัฒนาโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้หลักธรรม เรื่องอริยสัจ 4 สัปดาห์ละ 1 คาบ เป็นเวลา 4 สัปดาห์

2.1.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาจำนวนนักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 ทำแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องหลักธรรมอยู่ในระดับดี

2.2 ด้านพฤติกรรม

2.2.1 แนวทางหรือวิธีการพัฒนาโดยจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติสติสัมปชัญญะเป็นเวลา 30 วัน ดังมีรายละเอียดกิจกรรมต่อไปนี้

- 1) กิจกรรมฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก
- 2) กิจกรรมสวดมนต์
- 3) กิจกรรมนั่งสมาธิ
- 4) กิจกรรมแผ่เมตตา

2.2.2 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา นักเรียนมีการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะมากกว่าก่อนการพัฒนาโดยการเปรียบเทียบก่อน-หลังการพัฒนา

3. การวิจัยระยะที่ 3 (D) ผลการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน

3.1 การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องหลักธรรม สัปดาห์ละ 1 คาบ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลพัฒนานักเรียนจำนวนมากกว่าร้อยละ 80 ตอบแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องหลักธรรมได้ถูกต้อง

3.2 การพัฒนาด้านพฤติกรรม โดยจัดกิจกรรมที่ได้จากการหาแนวทางหรือวิธีการพัฒนาในระยะที่ 2 (R2) จัดกิจกรรมตลอด 30 วัน โดยการเจริญสติสัมปชัญญะทั้งที่บ้านและโรงเรียน ผลพัฒนานักเรียนจำนวนมากมี การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นโดยการเปรียบเทียบก่อน-หลังการพัฒนา

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยและพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันยังมีบางประเด็นที่นักเรียนบางส่วนยังขาดสติสัมปชัญญะด้านความรู้หลักธรรม และนักเรียนส่วนหนึ่งขาดสติสัมปชัญญะจึงทำให้การเรียนรู้เสียเพราะไม่ระลึกถึงผลที่ตนทำ ต้องกลับไปแก้ผลการเรียนอันเนื่องมาจากการหนีเรียน เล่นเกมส์ การพนัน และสูบบุหรี่เพราะความอยากรู้อยากลอง ซึ่งผลของการศึกษาสภาพปัจจุบัน ก็ค้นพบว่าหากนักเรียนมีแนวทางที่ปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาเรื่องอริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การมีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้รู้ตัวอยู่เสมอ ก็จะทำให้ผู้ประพฤติยอมได้ผลควรแก่การปฏิบัติจึงควรมีกิจกรรมให้นักเรียนรู้เข้าใจในการกระทำของตนเอง รู้ถึงผลที่จะได้รับ

2. ปัญหาและความต้องการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน กรอบการวิจัย ได้แก่ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่เสมอ โดยจัดกิจกรรมการฝึก การระลึกได้ รู้ตัวเองว่าตนเองทำสิ่งที่ถูกต้องไม่เป็นผลร้ายต่อตนเองในภายหน้า ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยยึดหลัก ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นเครื่องดำเนินการ เพื่อให้เกิดการระลึกได้ และรู้ตัวอยู่เสมอ ตามรอยธรรมพระพุทธเจ้า เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี มีความสุข โดยการฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก็ก สวดมนต์ นั่งสมาธิ และแผ่เมตตา

3. แนวทางการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน ด้านความรู้หลักธรรม โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมเรื่องอริยสัจ 4 โดยตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนานักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 มีความรู้หลักธรรมเรื่องอริยสัจ 4 ด้านพฤติกรรมกรเจริญสติสัมปชัญญะโดยการฝึกแบบไทเก็ก สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนามีการฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก็ก สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา อย่างเป็นรูปธรรม

และการประเมินผลหลังจากการปฏิบัติ นักเรียนมีพฤติกรรมโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยการวิจัยเปรียบเทียบก่อน-หลัง การปฏิบัติกิจกรรม

4. ผลการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน ด้านความรู้หลักธรรม นักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 ตอบแบบทดสอบวัดความรู้เรื่องหลักธรรม แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ นักเรียนมีความรู้ ต่อกิจกรรมการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน ผลการพัฒนาด้านพฤติกรรมของการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน โดยปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก็ก สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา นักเรียนจำนวนมากเมื่อเปรียบเทียบก่อน-หลัง พบว่า มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์จากการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกกิจกรรม ผลการพัฒนาจึงเป็นไปตามตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนต้องมีรูปแบบวิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดมุ่งหมาย

ผลการวิจัยที่ได้ ควรนำไปใช้โดยจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การนำผลการวิจัย มาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมให้ไปในด้านดีและได้คุณภาพในการเรียนของนักเรียน

2. การนำกระบวนการวิจัยมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อการฝึกให้ผู้เรียนสามารถใช้กระบวนการวิจัยเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถนำกระบวนการวิจัยไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

3. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ เป็นรูปแบบที่ผู้สอนสามารถนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้ไปด้านดีและได้คุณภาพการเรียนของนักเรียน ด้วยการนำผลที่ได้จากการจัดการเรียนการสอนมาเปรียบเทียบกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง หากยังพบปัญหาอีกผู้สอนสามารถนำประเด็นนั้นๆ มาทำการวิจัยในชั้นเรียนได้ ตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 (R1) ศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาหรือกำหนดปัญหา โดยการนำบันทึกหลังการสอนมาวิเคราะห์ ตรวจสอบว่าเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ เพื่อหาปัญหาว่าอะไรที่ทำให้นักเรียนไม่เป็นไปตามความประสงค์ที่คาดหวัง

ระยะที่ 2 (R2) การแสวงหาแนวทางหรือวิธีการพัฒนา หลังจากที่ได้ผู้สอนค้นพบสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังแล้ว ควรวางแผนพัฒนาหรือแก้ปัญหาด้วยการปรึกษาหาแนวทางร่วมกันโดยการประชุมกลุ่มเพื่อให้เกิดวิธีการ หรือนวัตกรรมแก้ปัญหา

ระยะที่ 3 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปใช้โดยได้จากการแสวงหาแนวทางหรือวิธีการพัฒนาร่วมกันที่วางแผนไว้ในระยะที่ 2 (R2)

ระยะที่ 4 (D) ลงมือนำเครื่องมือที่ได้ไปใช้ ตามแผน หรือเครื่องมือนวัตกรรมที่สร้างไว้ไปปฏิบัติจริง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 5 ผลการปฏิบัติ โดยการตรวจสอบผลการนำเครื่องมือนวัตกรรมไปใช้ โดยการวิเคราะห์จากข้อมูลที่เก็บรวบรวมไว้ว่าได้ผลเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 6 รายงานสรุปผล ทำรายงานผลการปฏิบัติงานแก้ปัญหาพัฒนา โดยระบุสภาพปัจจุบัน วัตถุประสงค์ แนวทางวิธีการแก้ปัญหาหรือพัฒนา และผลการดำเนินงาน

การวิจัยในครั้งต่อไปควรให้ความสำคัญในด้านของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สติสัมปชัญญะที่หลากหลายรูปแบบ อาจจะเป็นเกมการฝึกสติสัมปชัญญะ เพราะจะทำให้ นักเรียนสนใจ สนุกกับการปฏิบัติ และรู้เข้าใจง่ายในช่วงวัยของเขา การพัฒนาการเรียนรู้ สติสัมปชัญญะในครั้งนี้อย่างมีผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา แสวงหาแนวทาง วิธีการพัฒนาเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ สติสัมปชัญญะของนักเรียน จึงสมควรที่ผู้เกี่ยวข้องและผู้มีหน้าที่ความรับผิดชอบจะได้นำ การวิจัยนี้ไปใช้และพัฒนาเปลี่ยนรูปแบบ ประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนเพื่อเป็นเทคนิคในการสร้างสติสัมปชัญญะ เพิ่มสมาธิในการเรียนของนักเรียน โดยการร่วมมือทุกฝ่าย บ้าน วัด โรงเรียน เพื่อให้เกิดการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ก่อให้เกิดประโยชน์ส่วนตนและผู้อื่นต่อไป